

SHAXSLARDA YOSHLIKDA OLINGAN RUHIY TRAVMALARNING KELAJAK HAYOTIGA TASIRI

Bazarbayeva Navbahor Uralbayevna

Qoraqalpog‘iston Respublikasi Qo‘ng‘irot tumani

45-sonli maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada yoshlik davrida olingan ruhiy travmalarning shaxs kelajak hayotiga ta’siri, ularning psixologik oqibatlarini hamda tiklanish jarayonlari yoritilgan. Shuningdek, oila, maktab va ijtimoiy muhitning travmalarni kamaytirishdagi o‘rni tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: ruhiy travma, bolalik, psixologik jarohat, stress, shaxs rivojlanishi, emotsional barqarorlik, ijtimoiy muhit, xulq-atvor, psixoterapiya, moslashuv.

KIRISH

Yoshlik davrida olingan ruhiy travmalar shaxsning butun hayoti davomida uning psixologik holati, xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bolalik va o‘smirlik davri inson psixikasining eng nozik bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrdagi salbiy tajribalar uzoq muddatli ruhiy iz qoldirishi mumkin. Ruhiy travmalar turli shakllarda namoyon bo‘ladi: oilaviy nizolar, zo‘ravonlik, beparvolik, kamsitilish, ijtimoiy rad etilish yoki yaqin insonning yo‘qotilishi. Bunday holatlar bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi va xavfsizlik hissini buzadi.

John Bowlbyning bog‘lanish nazariyasiga ko‘ra, bolalikda shakllangan emotsional bog‘lanishlar shaxsning kelajakdagi ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta’sir qiladi. Agar bu bog‘lanishlar travmatik bo‘lsa, keyingi hayotda ishonchsizlik va emotsional beqarorlik kuzatilishi mumkin. Ruhiy travmalar natijasida shaxsda xavotirlanish, depressiv holatlar, agressivlik yoki ijtimoiy chekinish kabi psixologik muammolar rivojlanishi mumkin. Ba’zi hollarda bu holatlar o‘z-o‘zini past baholash va motivatsiyaning susayishiga olib keladi.

Z. Freyd psixoanalitik nazariyasiga ko‘ra, bolalikdagi bostirilgan va hal etilmagan emotsional jarohatlar insonning kattalik davridagi xulq-atvoriga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Travmalar shaxsning ijtimoiy moslashuviga ham salbiy ta’sir qiladi. Bunday

insonlar yangi muhitga moslashishda qiynalishi, ishonchsizlik va yolg'izlik hissini ko'proq boshdan kechirishi mumkin.

Biroq ruhiy travmalarni yengib o'tish va ularning salbiy ta'sirini kamaytirish mumkin. Psixologik maslahat, psixoterapiya, oilaviy qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy yordam bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. Carl Rogersning shaxsga yo'naltirilgan yondashuviga ko'ra, empatiya, tushunish va qo'llab-quvvatlash travmalarni tiklash jarayonida eng muhim omillardir. Psixolog olim B. Umarov mazkur muammoning subyektiv sabablariga quyidagilarni kiritadi. Xulq og'ishining subyektiv sabablariga o'smir shaxsining qiziqish ehtiyojlari, dunyoqarash va ma'naviy olami, maqsad va yo'nalishlari, qadriyatlari, huquqiy ongi, hayotiy rejalari, turmush tarzi va motivlari kiradi. Subyektiv shart-sharoitlarga esa aholining demografik va ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, xususan, entopsixologik jihatdari, xarakteri, tempramenti, yoshi va jinsi mansub.

Obyektiv sabablar sifatida jamiyatdagi nosog'lom muhit, shart-sharoit, iqtisodiy va siyosiy beqarorlik, kichik ijtimoiy guruhlardagi ijtimoiy-psixologik sharoit, kishilar bilan munosabatlari namoyon bo'ladi.

Umuman olganda bolalar ruhiyatidagi o'zgarishlar biror-bir shaxsga xos subyektiv xulq-atvor natijasi emas, balki subyektiv va obyektiv omillar, shart-sharoitlar, munosabatlar natijasi sifatida yuzaga keladi. Bolalar ruhiyatidagi salbiy o'zgarishlarning kelib chiqishi sabablari bir necha omillar natijasida sodir bo'ladi. Bularga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. Oilaviy muhitning nosog'lomligi.
2. Ota-onalarda tarbiya psixologiyasi va fiziologiyasi pedagogikasiga doir bilimlarning yetishmasligi.
3. Kun tartibining to'g'ri tashkil etilmaganligi.
4. Bolalarda har qanday jamoaga nisbatan adaptiv jarayonning qiyin kechishi.
5. Ommaviy axborot vositalarining salbiy ta'siri. Bolalarning tarbiyasiga to'g'ri yondashish uni muvaffaqiyatli o'qitish uchun bola rivojlanishidagi turli yoshdagi davrlarga xos xususiyatlarni bilish va uni hisobga olish muhimdir. Chunki bola

organizmi o'sishi ham rivojlanishi ham turli yosh davrlarida xilma xil bo'ladi. Abu Ali Ibn Sino, Y.A. Komenskiy, K.D. Ushinskiy, Abdulla Avloniyalar ham bolani tarbiyalash zarurligini uqtirib o'tgan.

Bolaning individual - o'ziga xos xususiyatini bilish uchun temperamentning umumiy tiplari va bolaning o'ziga xos xususiyatini o'rganish metodikasini bilish muhim.

Temperament - lotincha «temperamentum» ya'ni «qismlarning bir-biriga munosabati» ma'nosini anglatib, shaxsning individual psixologik xususiyatlari majmuidir.

Maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy va psixik kamoloti shartli ravishda quyidagi davrlarga bo'linadi:

1. Kichik yosh(3-4 yosh)
2. O'rta yosh(4-5 yosh)
3. Katta yosh(5-6yosh)
4. Maktabga tayyorlov davri (6-7 yosh)

Bola ruhiyatidagi o'zgarishlardan biri bu ta'limda pedagogning unga haddan tashqari qattiqqo'lligi hisoblanadi. Ayniqsa, tarbiyalanuvchilarning yoshi va psixologik jihatlarini inobatga olmasdan tarbiyaning bunday yo'lini tanlash o'ta noto'g'ri yondashuvdir. Hatto bunday holatlarda tarbiyalanuvchilar ruhiyatida jiddiy muammolar kuzatiladi. Ya'ni norozilik, qo'rquv yoki agressiya natijasida emotsional holatning buzilishi, hayajonlanish, dipressiya xotiraning pasayishi va shunga o'xshash qator salbiy holatlarga olib keladi. Albatta ruhiy holatning buzilishi o'z navbatida tarbiyalanuvchilarning jismoniy rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Qidiruv va agressiya natijasida uyquning buzilishi, tez charchash, immun tizimining pasayishi kabilar kuzatiladi. Bolalarda kuzatiladigan qo'rquv ularning o'ziga bo'lgan ishonchining pasayishi, mustaqil fikrlashdan cheklanish, har qanday jamoaga nisbatan moslashuvchanlikning qiyin kechishiga olib kelsa, agressiya esa ulardan tajovuzkorlik janjalkashlik, urushqoqlik kabi illatlarning namoyon bo'lishiga olib keladi.

Oilaviy muhitning nosog'lomligi bolaning kuchli stressga tushishiga, qo'rquv hissining yuqori bo'lishiga, ertangi kunga ishonchning so'nishiga va bola hulq-atvorining stabil holatda emas, aksincha o'zgaruvchan bo'lib rivojlanishiga olib keladi. Oilaviy muhit

nosogʻlomligi natijasida bola oʻziga boʻlgan ishonchning yoʻqotishi, oʻz fikrining toʻgʻriligiga shubha bilan qarash, boʻhqalar tomonidan har qanday fikr hoh u toʻgʻri yoki notoʻgʻri boʻlsin boricha qabul qilish koʻnikmalari rivojlanishiga olib keladi. Natijada bunday bolalar kelajagiga ishonchsiz oʻz fikrini togʻriligida sobitqadam turolmaydigan, har qanday fikrni qabul qiluvchi shaxs boʻlib yetishadilar.

Ota-onalar farzandini hammadan ustun qoʻyishi, aytganlarini oʻz vaqtida toʻla toʻkis muhayyo qilish, hashamatli sharoit yaratib berish koʻp hollarda bolaning erka va tantiq boʻlib oʻsishiga, boshqalar tomonidan har qanday yumush bajarilishini kutib oʻzi uchun harakat qilmasligiga olib kelishi narijasida ularda birmuncha egoistlik paydo boʻladi va bola psixikasi jumladan sezgi, idrok, xotira, diqqat tafakkuriga salbiy taʼsir oʻtkazadi.

Afsuski bu kabi salbiy holat bolalarning nafaqat maʼnaviy-ruhiy holati, jismoniy rivojlanishiga ham taʼsir koʻrsatmay qolmaydi. Bunday bolalar hayotda irodasiz, sabr bardoshsiz, maqsad sari intilmaydigan, tavakkalchchi, dangasalik kabi illatlar qurshovida qoladi. Jismoniy va ruhiy tajriba integratsiyasi asosida tarbiyalangan yosh esa kelajakda har bir ishni reja asosida bajaradigan, yetti oʻlchab bir kesadigan, qiynchilik kelsa esankirab qolmaydigan, sabr bardoshli, irodali, eng muhimi ruhiyati yaxshi rivojlangan kishi boʻlib yetishadi.

Bolalikdagi ruhiy jarohatlar insonning katta yoshdagi hayoti va psixologik holatiga sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki bolalikda olingan travmalar insonning oʻziga bahosi, munosabatlari, stressga bardoshlilik va hissiy holatiga beʼvosita taʼsir qiladi. Ijtimoiy munosabatlariga ham taʼsir qilib yaqinlikdan qoʻrqish, agressiya yoki haddan tashqari itoatkorligi kabi xatti-harakatlariga sabab boʻlishi mumkin. Biroq bolalikda olingan jarohatlarning salbiy taʼsirini kamaytirish uchun sogʻlomlikni tiklash mumkin. Toʻgʻri psixoterapiya ijtimoiy qoʻllab quvvatlash va shaxsiy rivojlanishi ustida ishlash insonga oʻz travmalarini yengishga yordam beradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, yoshlik davrida olingan ruhiy travmalar shaxs hayotining turli sohalariga kuchli taʼsir koʻrsatadi. Ularning salbiy oqibatlarini kamaytirish uchun oila, maktab va psixologik xizmatlarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O.R. Avezov «Mutaxassislikka kirish» 2021-yil nashri
2. 2.Muhamedova D.G‘, Mullaboyeva N.M, Rasulov A.I «Umumiy psixologiya» 2018yil nashr
3. M.X. Karamyan, B.B Nurullayeva, E.V.Bondareva, M.X. Djumaniyozova, F.E.
4. Gaziyeva “ Rivojlanish psixologiyasi “ Toshkent-2023
5. Abdullayeva Oybek Qurbonovich «Bolalar ruhiyatidagi salbiy o‘zgarishlar omillari va ularni bartaraf etish.
6. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
7. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2018.
8. John Bowlby. Bog‘lanish nazariyasi.
9. Carl Rogers. Insonparvar psixologiya yondashuvi.